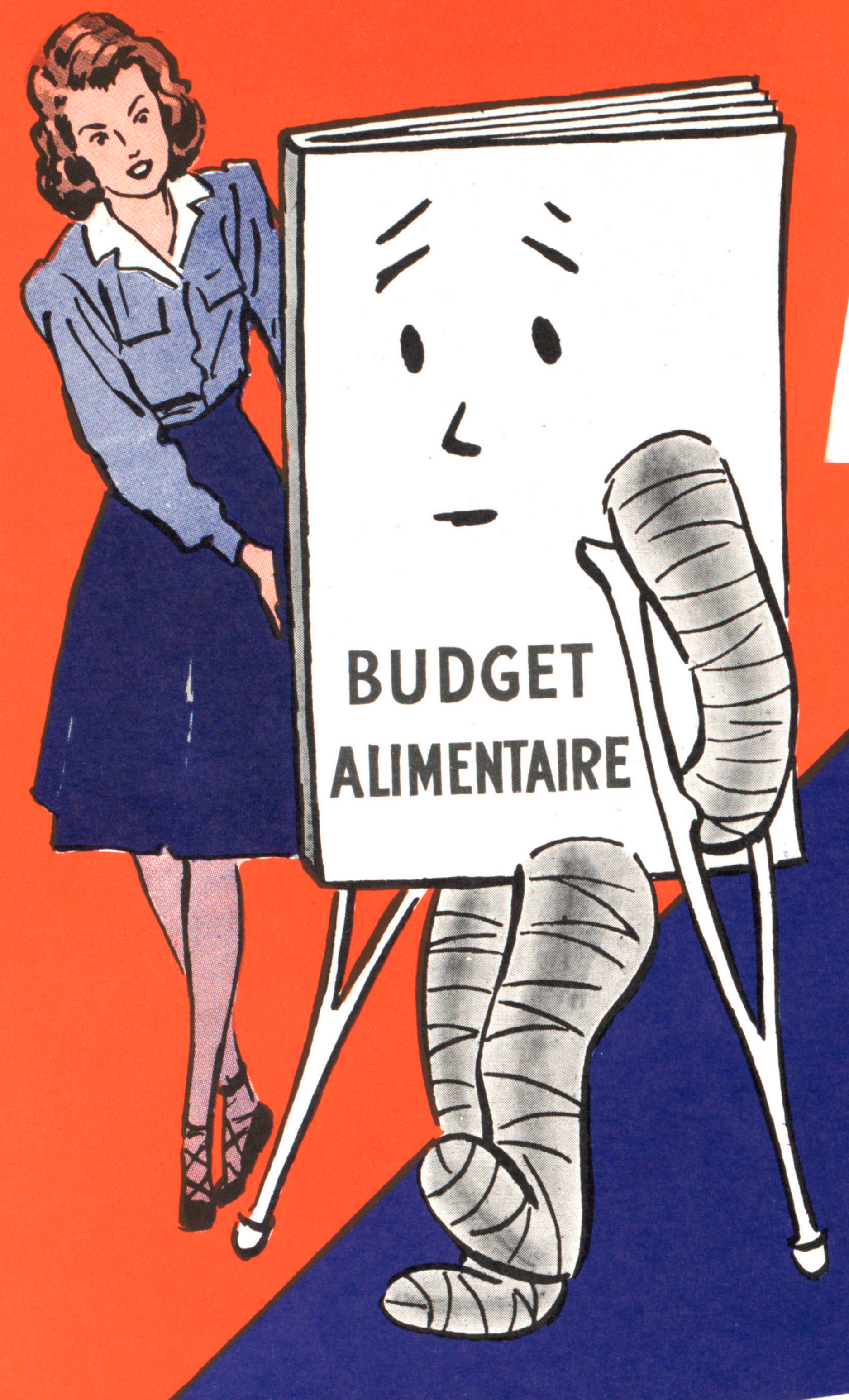
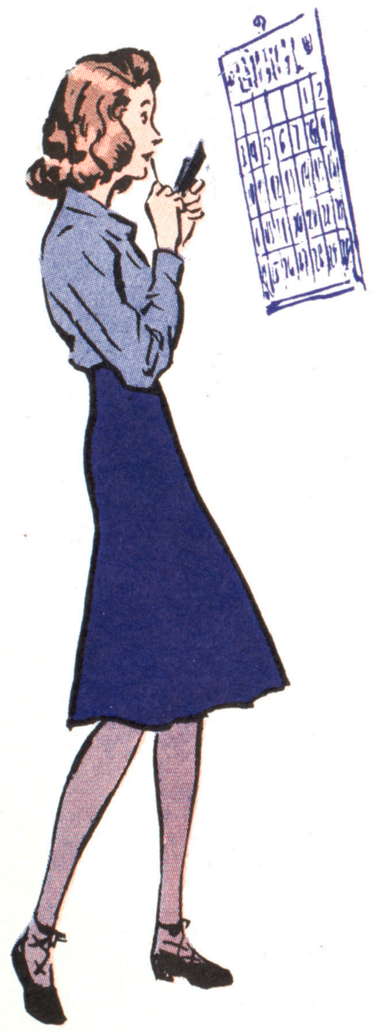


AU SECOURS DU BUDGET ALIMENTAIRE DE GUERRE

Conseils pour vous aider à comprimer les dépenses

COMBINEZ D'AVANCE!



Faites vos menus plusieurs jours d'avance. Incluez d'abord les aliments essentiels à un bon régime alimentaire. Ajoutez ce que votre budget permettra. Guidez-vous sur le marché. Les denrées en saison sont moins chères. N'oubliez pas les restes. Achetez le nécessaire; n'accumulez pas.

N'ACHETEZ QU'À BON ESCIENT!

Divers morceaux d'une même viande ont une valeur nutritive égale. Les conserves en boîtes ou en paquets plus gros sont, en général, plus économiques. Le lait évaporé, les fruits et les légumes en conserve peuvent remplacer le lait, les fruits ou les légumes frais. Employez du pain et du pain entier ou enrichi, de la farine et des céréales.

FAITES PREUVE D'IMAGINATION!

Avec des condiments et des sauces rendez des plats ordinaires appétissants. Etudiez les livres de cuisine et les périodiques. Ne gaspillez rien! Utilisez, dans les soupes, l'eau des légumes, les abats de viande et les feuilles extérieures de certains légumes. Ménagez le combustible; on cuit trop la plupart des aliments.

Publiée par la Metropolitan Life Insurance Company au bénéfice du Programme d'Hygiène Alimentaire du Ministère Fédéral des Pensions et de la Santé Publique.

T. 4231 Imprimé au Canada

Droits réservés, Canada, 1942, Metropolitan Life Insurance Company